

Atemübungen für die Vorschule

Von klein auf Energie tanken

Norbert Fessler, Michaela Knoll



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Knoll, M. (2012). Von klein auf Energie tanken ... Gezielte und entspannende Atemübungen für die Vorschule. KiTA aktuell – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 21 (6), 146-148.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur frühen Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur frühen Kindheit' als Schrift Nr. 5

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Was Hänschen nicht lernt – Entspannungsfähigkeiten schon in der Kita entwickeln? von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 2 - Kindergesundheit fördern durch Entspannung – Was sagen die Bildungspläne? von Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 3 - Entspannungsfähigkeit im Kindergartenalltag messen – Wie geht das? von Dr. Marcus Müller und Dr. Tobias Rathgeber

Beitrag 4 - Entspannungstraining im Elementarbereich – Eine empirische Studie zur Wirksamkeit von Dr. Marcus Müller.

Beitrag 5 - Atemübungen für die Vorschule – Von klein auf Energie tanken von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Atemübungen für die Vorschule – Von klein auf Energie tanken

Sprachfloskeln und Sprichwörter wie „Hol erstmal Luft! Halt die Luft an! Gönn dir eine Atempause!“ verweisen auf die Bedeutung der Atmung im alltäglichen Leben. Allerdings wird in einer schnelllebigen Welt ‚rechtes‘ Atmen zunehmend verlernt, flaches Atmen hingegen zunehmend zum Standard. Deshalb will dieser Beitrag praktikable Anregungen geben, schon in vorschulischen Einrichtungen mit den ‚rechten‘ Atem-Übungen zu beginnen.

Einführung

Ohne feste Nahrung kann ein Mensch wochenlang auskommen, ohne Flüssigkeitszufuhr nur wenige Tage, ohne Zufuhr von Atemluft nur wenige Minuten. Über Nahrung wird viel nachgedacht und gelehrt, schon etwas weniger über das Aufnehmen von Flüssigkeiten, verschwindend wenig hingegen über die rechte Atmung. Doch zweifellos ist der Luftsauerstoff erst-rangiges Lebens- und auch Heilmittel. Von alters her wurde in den alten Hochkulturen Indiens, Chinas und Ägyptens nicht nur die grundlegende Bedeutung der Atmung für physiologische Lebensprozesse erkannt, sondern auch deren Bedeutung für die gelingende Gestaltung menschlichen Lebens. Seit jeher werden deshalb auch Kognition, Psyche und Physis in Zusammenhang gesehen. Um nur zwei Aussagen beispielhaft aufzuführen: Die Aussage „So du zerstreut bist, lerne auf den Atem achten!“ wird Buddha zugeschrieben, und Diogenes von Apollonia war der Auffassung, dass „das Leben und das Denken in allen lebendigen Wesen [...] durch die Luft [bewirkt ist], welche sie einatmen.“

Richtiges Atmen bewusst zu erleben, die positiven Wirkungen kennenzulernen und vertieftes Atmen zunehmend und gezielt in den Alltag einfließen zu lassen, ist wichtig und von Kindesbeinen an zu üben. Wenn bei flacher Atmung die Stoffwechselforgänge auf Sparflamme laufen und gegenüber einer tiefen Atmung nur etwa ein Fünftel Sauerstoff aufgenommen wird, kann die schlechte Sauerstoffversorgung des Gehirns zu Unkonzentriertheit, Verspannungen oder auch Kopfschmerzen führen. Deshalb

Ziele

- Verbesserung der Atmungstiefe
- Physisch und psychisch erfahrbarer Spannungsabbau
- Haltungsverbesserung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Positive Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem
- Verbesserung der Konzentrationsleistungen

sollte jede Möglichkeit genutzt werden, in erzieherischer Absicht darauf hinzuwirken, Atmung absichtsvoll und willkürlich zu beeinflussen. Bereits in der Kita kann damit begonnen werden!

Was nun die Verbindung von Atmung und Entspannung betrifft, ist zu konstatieren, dass richtiges Atmen, d.h. Atemlenkung durch Regulieren und Kontrollieren der Atmung, in den alten Konzentrations- und Heilgymnastiken aus Indien (Hatha-Yoga) oder aus China (Tai Chi Chuan, Qigong), aber auch in allen neueren Entspannungstechniken grundlegend ist.

In den Erziehungs- und Bildungsplänen der Bundesländer im Elementarbereich wird das Thema „Atmung“ an verschiedenen Stellen expliziert. Dies ist dadurch zu erklären, dass sich für spielerische Atemübungen zahlreiche Gelegenheiten finden. Sei es, dass gezielte Atempausen beim lauten Vorlesen von Geschichten das Textverständnis verbessern helfen, indem die Konzentration auf die Sätze verstärkt werden kann und sich dadurch nicht zuletzt auch die Texte für die kleinen Zuhörer spannender gestalten. Sei es, dass beim Singen das Luftholen unabdingbar ist und Atemübungen mit leisem vs. lautem, schnellem vs. langsamem Singen verbunden werden können oder auch das Entwickeln der Stimme aus dem Bauch heraus geübt wird.

Didaktisch-methodische Aspekte des Atem-Programms

Luftholen geschieht automatisch, da es über die autonome Muskulatur gesteuert wird: „Es atmet mich“. Die biochemischen Vorgänge sind bekannt: Sauerstoffreiche Luft wird aufgenommen und über die innere Atmung (Zellatmung) für Energieprozesse verbraucht. Die verbrauchte Luft gibt der Körper als Kohlendioxid wieder an die Umgebung ab. Im Gegensatz zu

Regeln

1. Anstrengung vermeiden!
2. Bei Unwohlsein die Übung sofort abbrechen!
3. Stets durch die Nase atmen, wenn nichts anderes angegeben ist!

unbewusst-vegetativen Organfunktionen kann Atmung in Teilen allerdings gesteuert werden, liegt somit in der individuellen Verfügungsgewalt.

Die Ziele systematischer Atem-Übungen sind in der Übersicht aufgeführt. Als energetische Ressource für den Alltag kann ‚richtiges‘ Atmen das individuelle Wohlbefinden steigern helfen und zugleich der Entspannungsförderung dienen, indem z.B. eine durch Stress bedingte Anspannung reduziert werden kann. Der gezielte Einsatz von ‚Atem‘-Pausen und der damit bewusst herbeigeführte Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkt sich schließlich nicht nur individuell förderlich aus, sondern kann Konzentrations- und Lernsituationen in der Kita positiv beeinflussen. Im Weiteren ist Atemschulung zugleich Haltungsschulung, indem der Oberkörper aufgerichtet, der Brustraum geöffnet und der Rumpf stabilisiert wird. Stetiges Üben der Atmung soll dahin führen, (1) flache Atmung zu vertiefen, (2) kurze Atmung zu verlängern und (3) unregelmäßige Atmung zu verstetigen. Damit entwickelt sich auch eine Aufmerksamkeit des Kindes gegenüber dem eigenen Atem und den damit verbundenen anatomischen und physiologischen Prozessen des Atmungsvorgangs. Zu Beginn des Atemübens wird empfohlen, die folgend ange-

gebene Übungsreihenfolge einzuhalten. Mit zunehmendem Übungsstand können Übungen auch einzeln eingesetzt werden, wenn es für Erzieherinnen und Erzieher ‚zwischen durch‘ angezeigt ist, bewusst ‚Atem zu schöpfen‘.

Die einzuhaltenden Regeln bei der Durchführung eines Atemtrainings sind in der Übersicht zusammengestellt. Die Atemübungen können bedenkenlos im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden, wenn man konzentriert und entschleunigt arbeitet und bei den Übungen nicht die individuellen Atemgrenzen testet. Beim Üben sollte man sich immer wohl fühlen und auf keinen Fall in ein Unwohlsein hineinarbeiten. Es ist darauf zu achten, dass Atemübungen nicht im direkten Anschluss an Mahlzeiten durchgeführt werden. Wenn möglich, sollten die Übungen bei geöffnetem Fenster stattfinden, auch im Winter. Wenn die Übungen nichts anderes vorgeben, soll grundsätzlich versucht werden, mit der Nase zu atmen. Gegebenenfalls kann das Ausatmen mit dem Mund geschehen, das Einatmen jedoch über die Nase. Damit wird auch gewährleistet, dass die Übungsvorgänge nicht zu schnell erfolgen und etwa zu schnell und zu tief Luft geholt wird, was wiederum zu Unwohlsein führen könnte.

Die Atem-Übungen sind methodisch wie folgt aufgebaut: Die Übungen 1 und 2 können als Warming-up den weiteren Atem-Übungen prinzipiell vorgeschaltet werden. Die Übungen 3 und 4 sind bereits auf das wichtige Ausatmen als Voraussetzung für ein vertieftes Atmen ausgerichtet und regen die Atemmuskulatur an. Im Anschluss daran wird bei den Übungen 5 und 6 die Aufmerksamkeit auf das Einatmen gerichtet, wobei die Übung 6 langsames und gleichmäßiges Atmen trainieren soll. Die Übungen 7 und 8 sind Einstiegsübungen zur bewussten Verlängerung der Ausatmung als weitere Voraussetzung für eine

vertiefte Atmung. Die für Kinder wichtige Nasenatmung wird schließlich in den Übungen 9 und 10 thematisiert. Weitere Zielsetzungen sind den Übungen zugeordnet.

Für das folgende Atemtraining wurden die in der Übersicht aufgeführten allgemeinen Zielsetzungen zugrundegelegt. Bei der Auswahl der Atemübungen haben wir uns zunächst auf Schriften von Höfler (2011), Iyengar (2009, S. 395-421), Lark (2003, S. 108-113), Pilguy (2002, S. 69-72), de Roche (2002), Waesse (2006, S. 16-31) und Zöllner (2004) gestützt, sodann gezielt Übungen modifiziert und zusammengestellt, deren Wirkungsannahmen einer evaluativen Überprüfung standhielten.

Atem-Übungen für Vorschulkinder

Gähnen (Übung 1): Die Kinder üben spielerisch Gähnen, bis sie wirklich gähnen. **Ziel:** Bewusstes Erfahren einer vermehrten Sauerstoffzufuhr, wenn zuvor unbewusst zu flach oder unrhythmisch geatmet wurde. Weiterhin können Variationen des Gähnens erlernt werden, wie z.B. lautloses Gähnen mit der Hand vor den Mund bis hin zu ‚richtigem‘ Gähnen, indem beispielsweise durch die Nase tief eingeatmet, dann aber mit weit aufgerissenem Mund ausgeatmet wird – begleitet durch hörbare Laute wie ein Seufzen. **Wichtig:** Den Kindern unbedingt ‚Gähn-Freiheit‘ einräumen und Zeit vom künstlichen bis zum richtigen Gähnen geben.

Dehnen (Übung 2): Die Kinder recken und strecken sich und gähnen dabei [vgl. Abb. 1]. **Ziel:** Diese Übung bewirkt auf natürliche Weise eine effektive Tiefenatmung. Ob stehend oder sitzend werden Oberkörper, Gesichts- und Atemmuskeln aktiviert, im Stehen darüber hinaus der ganze Körper. **Wichtig:** Ob mit einem Arm oder mit beiden gedehnt wird, ist nicht

ausschlaggebend. Die Kinder sollen die Erfahrung machen, welche Art des Dehnens persönlich am besten wirkt.

Lachen (Übung 3): Die Kinder spielen Lachen, bis sie wirklich lachen. **Ziel:** Bestes Zwerchfelltraining, das Stress löst und die Stimmung aufhellt. **Wichtig:** ‚Lach-Freiheit‘ geben – vom gekünstelten Lachen (HA-HA-HA) bis zum natürlichen Lachen, von lauthals bis lautlos Lachen, von Lachen bis Lächeln. Einzelne Formen können ggf. von einzelnen Kindern vorgestellt und dann von allen durchgeführt werden.

Pusten (Übung 4): Die Kinder probieren Pusten aus. **Ziel:** Kennenlernen verschiedener Atemstärken sowie des schnellen und langsamen Atmens. **Wichtig:** Wiederrum ist ein induktives Vorgehen sinnvoll, indem die Kinder verschiedene Formen des Pustens ausprobieren – vom leichten Pusten (Suppe kühlen) bis zum starken Pusten (z.B. Kerzen der Geburtstagstorte ausblasen).

Schnuppern (Übung 5): Mit einem oder beiden Nasenlöchern schnuppern. **Ziel:** Es werden weitere Erfahrungen gesammelt, wie die Lunge gefüllt werden kann, um tiefe Atemzüge durchzuführen. **Wichtig:** Beim ‚Schnuppern‘ fällt es Kindern leicht, die Luft vibrierend und stoßweise einzuatmen, bis die Lunge voll ist, um dann langsam die angesammelte Luft durch die Nase auszuatmen. Auf Letzteres achten: also keinesfalls durch den Mund ausatmen! Bei Schnuppern ist diese Übung unangenehm.

Riechen (Übung 6): Jedes Kind soll sich einen angenehmen Duft vorstellen, der durch die Nase eingesogen wird. Dies können Gerüche aus Urlaub und Alltag sein (Wie riecht das Meer? Wie riecht die Straße im



Abb. 1: Recken, strecken und gähnen

Sommer nach einem Wolkenbruch? usw.). **Ziel:** ‚Riechen‘ bedeutet, ganz langsam und stetig einzuatmen – der Atem soll fließen. **Wichtig:** Die Übung kann mehrere Male wiederholt werden, z.B. mit unterschiedlichen ‚Düften‘. Den Atemfluss ggf. durch Imaginationen stärken, z.B. der Aufforderung, den Duft durch den ganzen Körper strömen zu lassen. Eine Umsetzung im Freien (z.B. Wald, Frühlingswiese) bietet sich an!

Summ-Atmung (Übung 7): Die zuvor eingeatmete Luft soll mit einem möglichst lange andauernden und ‚sonoren‘ Summton in Form eines langgezogenen ‚mmmmmm‘ ausgeatmet werden, bei



– i –



– e –



– a –



– o –



– u –

Abb. 2-6: Vokal-Atmung
i – e – a – o – u (v.o.n.u.)

dem der Mund geschlossen bleibt. **Ziel:** Das stetige Summen bringt den Oberkörper innerlich zum Schwingen und hat eine beruhigende Wirkung. **Wichtig:** Die Stärke der Vibrationen ist von der Stimmhaftigkeit des ‚m‘ abhängig. Hier erleichtert die Vorgabe von Wörtern mit und ohne stimmhaftes ‚m‘, die Unterschiede kennenzulernen; beispielsweise ‚Mond‘ im Gegensatz zu ‚Maus‘. Als Imagination kann auch das Summen von Bienen imitiert werden: Summmmm! Die Übung kann bis zu 10-mal wiederholt werden. Mit zunehmendem Üben bietet sich der Versuch an, das Ein- und Ausatmen gemeinsam durchzuführen.

Vokal-Atmung (Übung 8): Zunächst wird tief eingeatmet. Beim Ausatmen werden dann Vokale zuerst in der folgenden Reihenfolge gesprochen oder auch gesungen: – i – e – a – o – u – [vgl. Abb. 2-6]; danach in umgekehrter Reihenfolge, nämlich – u – o – a – e – i –. **Ziel:** Die Kinder erfahren bei dieser Übung das Wandern des Atems im Oberkörper von oben nach unten (beginnend mit dem ‚i‘) und von unten nach oben (beginnend mit dem ‚u‘). **Wichtig:** Das Vokal-Ausatmen sollte zum einen fließend erfolgen, zum anderen sollten die Vokale ineinander übergehen. Beim ersten Üben können die zwei Übungen jeweils dreimal durchgeführt werden, danach öfters.

Nasen-Atmung (Übung 9): Mehrere Male wird durch den Mund geatmet, dann ein paar Mal durch die Nase. **Ziel:** Diese Übung soll für die Nasenatmung sensibilisieren, d.h. das Ein- und Ausatmen bewusst zu erleben und den Atemzug innwändig zu spüren. **Wichtig:** Richtig atmen heißt durch die Nase ein- und ausatmen, denn die Nase wirkt wie eine Wärme- und Reinigungsschleuse. Bei dieser Übung wird den Kindern auch verdeutlicht, wie elend man sich fühlt,

wenn man beispielsweise bei Schnupfen nicht mehr durch die Nase einatmen kann und immer das Gefühl hat, in Luftnot zu sein.

Wechsel-Atmung (Übung 10): Die Aufmerksamkeit wird auf die Nase konzentriert: Mit welchem Nasenloch atme ich im Moment etwas schwerer? Danach wird zuerst das eine Nasenloch mit dem Daumen verschlossen (die Finger zeigen nach oben) [vgl. Abb. 7], dann das zweite Nasenloch. Nachdem mit jedem Nasenloch mehrmals ein- und ausgeatmet wurde (das andere ist jeweils verschlossen) und zwischen den Nasenlöchern mehrere Wechsel stattgefunden haben, kann nun in direktem Wechsel geatmet werden. Beispielsweise mit dem rechten Nasenloch ein-, mit dem anderen ausatmen, nach einer Weile dann umgekehrt. **Ziel:** Diese Übung führt die Kinder zu der Erkenntnis, dass immer ein Nasenloch den größeren Atemanteil hat, dass also das Ein- und Ausatmen mit einem Nasenloch schwerer fällt, mit dem anderen leichter. **Wichtig:** Die Übung sollte sehr konzentriert durchgeführt werden, damit die Atem-Unterschiede zwischen den Nasenlöchern deutlich werden.

Fazit

Die gezeigten zehn Atemübungen sind für vorschulische Erziehungseinrichtungen gedacht und als spielerische Vorübungen zu spezifischen Atemtechniken zu bewerten. Sie können ügend in den Klassen 1 und 2 der Primarschule fortgeführt werden. Im Anschluss erfolgt das eigentliche Atem-Training (vgl. hierzu Fessler, 2012). Dieses soll zu einer gekonnt durchgeführten Vollatmung führen, bei der alle Atmungskorridore des Körpers wie die Schlüsselbeinatmung, die Brustatmung und vor allen Dingen die Bauchatmung genutzt werden.



Abb. 7: Das Nasenloch abwechselnd rechts und links verschließen

Literatur

- De Roche, F. (2002). *Atemübungen in der Hausapotheke. Mit 20 praktischen Übungsprogrammen für jeden Tag*. Münster: E.A.B.
- Fessler, N. (Hrsg.) (2013): *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Höfler, H. (2011). *Atemgymnastik: 100 erfolgreiche Übungen für richtiges Atmen*. Wiebelsheim: Limpert.
- Iyengar, B. (2009). *Licht auf Yoga* (4. Aufl.). Frankfurt a. M.: O. W. Barth.
- Lark, L. (2003). *Yoga für Kids. Spielerisch zu Energie und Ausgeglichenheit*. Bindlach: Gondrom.
- Pilguy, S. (2002). *Yoga mit Kindern: so fördere ich mein Kind. Übungen und Fantasiereisen zu Hause erleben* (3. Aufl.). Stuttgart: Urania.
- Waesse, H. (2006). *Yoga für Anfänger*. München: Gräfe & Unzer.
- Zöllner, M. (2004). *Wie Atemnot entsteht und vergeht*. Norderstedt: Books on demand.